

حسيرة

1

وق الفراغ

٢٨

مجلة شهرية تعنى بشؤون الفتيان تصدر عن قسم الشؤون الفكرية والثقافية
شعبة الطفولة والناشئة العدد ١ - تشرين الاول - ذي الحجة - ٢٠١٥ م

فيه هذا العدد
لماذا تفكر

١١

فيه هذا العدد
المراهقة

١٩





المجلة العلمية والفكرية

حيرة

العدد الأول



٦

لماذا نفكر؟؟



٨

ظاهرة المد والجزر



١٢

محمد مهدي

الجواهري

الإشراف العام

عقيل عبد الحسين الياسري

رئيس التحرير

علي البدري

تحرير

مرتضى العضيبي

أثير محمد علي

المشاركون

ياسر سمير البناء

حسن الجوادي

لييب السعدي

التدقيق اللغوي

مصطفى كامل محمود

رسوم

كمال البابا

عباس راضي

مهتد حسن

وفاء عيسى

التصميم والإخراج الفني

علي عوني الربيعي

نور الدين الملاي



المجلة العلمية والفكرية

الطبعة الأولى: ٢٠١٩ - العدد الأول: ٢٠١٩ - مجلة حيرة
الطبعة الثانية: ٢٠٢٠ - العدد الأول: ٢٠٢٠ - مجلة حيرة

على بركة الله

بتوفيق من الله تعالى ورعاية
كريمة من لادن إدارة العتبة
العباسية المقدسة متمثلة بسماحة
السيد أحمد الصافي "دام عزه"
ومتابعة حثيثة من إدارة قسم الشؤون
الفكرية والثقافية توكلنا على
بركة الله في إصدار مجلة (حيدرة)
وهي مجلة عراقية بإصدارين
(بنيين - بنت) نحاول ان تفتح
آفاقاً ثقافية أمام الفتيان والفتيات
١٢-١٧ سنة وتوفر لهم المعلومة النقية
معطرة بعبق النبوة وأهل البيت الأطهار
(عليهم السلام) وبعد جهود كبيرة من
الإخوة الداعمين في كواليس المجلة تم
إصدار المجلة بعمل جماعي وهي اليوم
بين أيديكم الكريمة راجين من الله أن
يقبلها بقبول حسن وأن تنال مرتبة

الرضا لدى القارئ الكريم

كما وندعوا كل الفتيان والشباب والكتاب
الراغبين في النشر والدعم بالتواصل
معنا عبر المواقع الالكترونية ومناقد
البيع المباشر

لتكون المجلة صوتاً لكل فتى وفتاة

رئيس التحرير

١٧

السيد علي السيستاني

(دام ضله الوارف)



٢٢

كرة السلة



٢٨

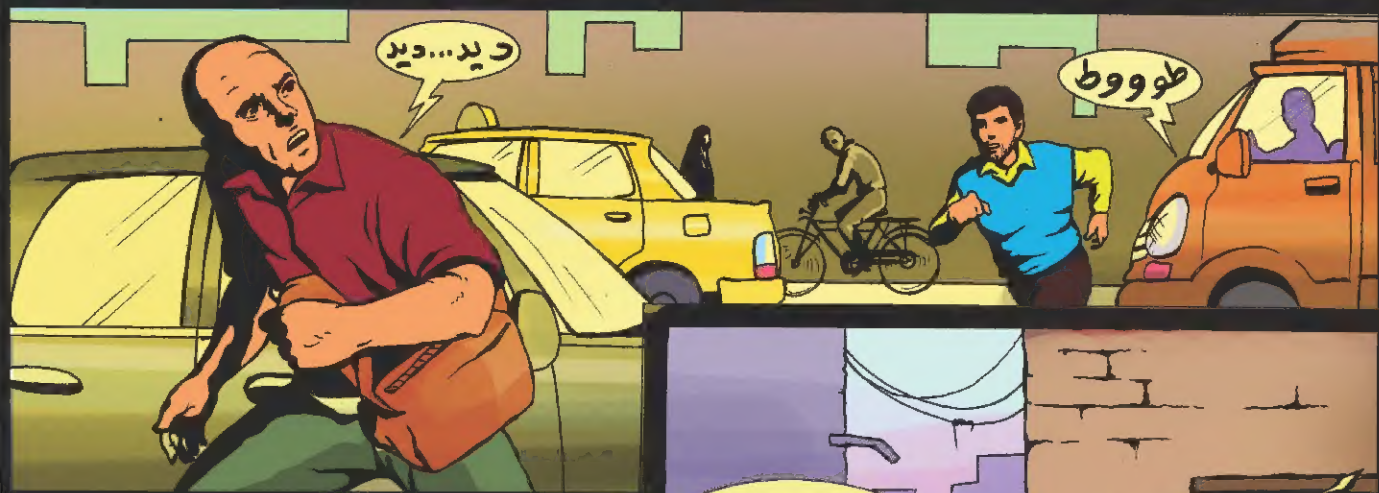
الشكر



يوميات حيدر

سيناريو: علي البدري
رسوم: عباس راضي





فتيان داخل السجون

زار كادر مجلة حيدرة سجن الاحداث والنقى ببعض الموقوفين للأطلاع على سبب وصولهم الى السجن وما ينتظروهم من أحكام فكان اللقاء بالموقوف (ث.س.م.) من مواليد : ٢٠٠٠

ترك المدرسة وتعرف على مجموعة من الاصدقاء الذين بلّوه على طريق السوء فخسر حريته،

متهم حالياً بالسرقة وهو محجوز في الموقف منذ ٢٣ يوماً وينتظر المحاكمة وقد تصل عقوبته الى السجن بـ ١٠ سنوات اذا اثبتت عليه التهمة ، يعاني كثيراً في السجن بسبب اشتياقه لاهله واصدقائه وبيته ، يتمنى ان يعود الى الخارج ويعيش حياة طبيعية ، ليبدأ من جديد ويترك رفقة السوء ويعود الى مدرسته وعائلته ، وهو متألم جداً من أجواء السجن ، وفي حديثه قال أتمنى أن أمشي في مكان مفتوح وأركض وأشم الهواء النقي



أوصي كل الفتیان أن لا يخسروا حريتهم وحياتهم ويحذروا من الرفاق الذين يوصلونهم الى طريق السجن ويحمدوا الله على النعمة التي هم فيها من حرية .



الأستاذ القاضي
حازم الشمري

ثقافتنا القانونية

كان لمجلة حيدرة لقاء مع الأستاذ القاضي حازم الشمري حيث تحدث قائلاً: القانون وجد لتنظيم العلاقات بين الأفراد وبين الدولة والأفراد والمجتمع الذي يبتعد عن الثقافة القانونية يعاني جملة مشاكل تؤدي إلى انحراف المجتمع وتأخره وبالتالي تعرقل عجلة التقدم وهناك تناسب طردي بين التطور والثقافة القانونية فكلما ازدادت ثقافة المجتمع القانونية قلّت الجريمة وتزاح أعباء كبيرة عن كاهل الدولة . وعن الاحداث أكمل قائلاً : يكون الحدث مساءلاً قانونياً بعد تمام السنة التاسعة من عمره ويُعدّ الجهل بالقانون سبباً رئيسياً في انتشار المخالفات التي تؤدي إلى السجن ومن انواع المخالفات التي تؤدي إلى السجن هي (مخالفات المرور ، المشاجرات حمل الآلات الجارحة ، والمواد الممنوعة)

وأخيراً أنصح كل ابنائنا : إذا ما تعرضت لأي مشكلة قانونية اخبر والديك فوراً أو أيّاً من أقاربك الكبار لاخبار الجهات المختصة

تحصيله العلمي

بدأ حياته العلمية وهو في الخامسة من العمر ، وفي عام ١٩٥١ هاجر من مدينة قم الى النجف الاشرف، وحضر بحوث المرجع الكبير السيد أبي القاسم الخوئي ، وحضر خلال ذلك أيضا بحوث بعض الأعلام الآخرين منهم السيد محسن الحكيم والسيد الشاهرودي

وبعد التغيير الذي حصل في العراق سنة ٢٠٠٣ والذي تم من خلاله إسقاط نظام حزب البعث كان للسيد السيستاني مجموعة من المواقف حول الأحداث التي عصفت بالعراق في تلك الفترة

فقد وجه رسالة الى الشعب العراقي كتبها بشكل شخصي ووقعها بختمه ابتدأها بالآية القرآنية ((وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا)) أكد فيها على أنه حريص على أن يتجاوز العراقيون هذه الحقبة العصبية من تاريخهم من دون الوقوع في شرك الفتنة الطائفية. ودعا الحكومة العراقية إلى تجاوز خلافاتها وعدم التحكم على أساس طائفي أو عرقي حتى يستعيد العراقيون السيادة الكاملة على بلدهم

﴿ الجهاد الكفائي ﴾

أصدر السيد المرجع الديني علي السيستاني فتوى (الجهاد الكفائي) لتحرير العراق من عصابات كيان " داعش " الارهابي حيث دعا إلى مساندة الجيش العراقي والقوات الامنية في مواجهة هذا الخطر الذي يهدد أمن البلاد والعباد فتشكلت على أثر الفتوى هيئة الحشد الشعبي أو الحشد الوطني بعد أن استجاب ملايين المواطنين من مختلف الطوائف والقوميات إلى نداء المرجع الاعلى في الدفاع عن الوطن .

دام ضالته الوارث

السيد السيستاني الجهاد الكفائي

وفتوى

المرجع الديني الأعلى السيد علي الحسيني السيستاني : هو أحد أكبر المرجعيات الدينية للمسلمين في العالم، خلف السيد أبا القاسم الخوئي في زعامة الحوزة العلمية في النجف، التي هي مدرسة العلوم الدينية الرئيسية لدى شيعة آل البيت .



كمال باشا

إعداد: حسن الجوادى

الاحكام الشرعية

ان الله تعالى ارسل الانبياء والمرسلين لهداية البشرية جمعاء واخراجهم من الظلمات الى النور، وان هؤلاء الانبياء امرهم الله تعالى ان يحذرونا وينذرونا ، فجاؤا لنا بالاحكام الشرعية التي تعتبر القوانين الالهية لتنظيم حياتنا والتعبد والتمسك بها كي ننجو يوم القيامة من غضب الله تعالى، ونستحق رحمة وجنته. تنقسم الاحكام الشرعية على خمسة اقسام:

١. الواجب: مثل الصلاة والصيام والزكاة والخمس والحج والامر بالمعروف والنهي عن المنكر، وسمي واجباً لان المكلف لا يمكن له ان يتركه ولا تجزأ ذمته الا بإتيانه.

٢. المستحب: مثل زيارة مشاهد الائمة والعمرة وغسل الجمعة والصدقة وسمي مستحباً لان المكلف اذا اتى به حصل على الثواب واذا تركه لم يحصل على شيء.

٣. المحرم: مثل الكذب وترك الصلاة والصيام واكل الميتة والقسم كاذباً والغيبة والنميمة، وسمي محرماً لان المكلف اذا ارتكبه استحق العقاب الا ان يتوب.

٤. المكروه: مثل الحلف في المعاملة إذا كان صادقاً، البول في الماء الراكد ، إدخال الكافور في عين الميت، وسمي مكروهاً لان المكلف اذا اتى به لم يحصل على الثواب وغير ذلك من الاسباب لكنه لا يحصل على الاثم او الذنب.

٥. المباح: شرب الماء واكل الطعام والكلام والمشي والجلوس وركوب السيارة وكثير من الاحكام التي لم يرد نص في حرمتها او وجوبها.

عرفنا ربنا

الواحد فعبدناه

الله ربنا واحد احد لا شريك له، فلا نعبد أحداً يقرّبنا له سبحانه تعالى، سواء أكان صنماً أم حيواناً أو بشراً أو ملكاً، فكل هذه الأشياء خلقها الله تعالى، فكيف نعبد المخلوقات ونترك الخالق؟ ولا نشرك معه في العبادة والخلق أحداً فهو وحده الخالق ووحدته من يستحق العبادة، وأما هذه الأصنام والمعبودات الأخرى ما هي إلا أشياء صنعها واختراعها البشر بسبب ابتعادهم عن وصايا الأنبياء أو حقدهم وضلالهم لاتباعهم الشيطان .

نحن عرفنا ان ربنا هو الذي خلقنا بهذه الاشكال الجميلة، بعد ان لم نكن شيئاً ثم جعل قينا العقل اغنى شيء في الانسان، ولم يهملنا فما يزال يرعانا من اول يوم خلقنا حتى نهاية اعمارنا وثم بعدها يرزق المؤمن الجنة والكافر النار، وعرفنا ان ربنا يحبنا ولا يظلمنا ابداً ما دما في طريق الهداية والصالح.

نحن عبادنا الله عز وجل لأننا بحاجة لهذه العبادة اولا وهي الطريق الى مرضاته ثانياً وهي جزء من شكرنا له ثالثاً، فالذي رزقنا القوة والعقل والعلم والمعرفة والجمال والحياة وكل شيء ألا يستحق منا ان نعبد ونشكره ونطيعه؟ فإذا انقذك شخص من الموت تبقى مدين له طوال حياتك، قاله سبحانه وتعالى لم ينقذنا فقط بل هو من اعطانا الحياة ورزقنا بكل هذه الأشياء وكل ما هو جميل .



مقياس ضغط الدم المعصمي

اختراع طبي جديد يضاف سائر الاختراعات الطبية الحديث فهو مقياس ضغط الدم المعصمي أصبح الآن من السهل أن تقيس ضغط دمك بنفسك بشكل دقيق لا يقل عن بقية الـوحدات الصحية ، فما عليك سوى اتباع التعليمات التي تظهر على الشاشة يمتلئ الجهاز بالهواء بضغطة زر خفيفة محدث قراءة رقمية لمعدل نبضات القلب .. محددًا نسبة ارتفاع أو انخفاض أو انكماش ضغط الدم في أقل من دقيقة ، ويمتاز بإمكانية تخزين ٦٠ قراءة لشخصين مختلفين لتتبع حركة الضغط في أوقات مختلفة ، وما أن تكتمل القراءة حتى يتفرغ الجهاز من الهواء تلقائي معلنا انتهاء المهمة



شاحن الموبايل بالأشعة الشمسية

بدأ عدد من الشركات المصنعة للهواتف الخلوية توفير أجهزة شحن تعمل بالطاقة الشمسية ، بحيث تضاف هذه الأجهزة إلى التوجه العالمي نحو حماية البيئة وتصنيع أجهزة صديق لها . وهي بجانب كونها صديقة للبيئة فإنها أداة للطوارئ خصوصا إذا وجد المستخدم نفسه معزولا ولا مجال أمامه للوصول إلى منفذ كهربائي وبهذه الأجهزة فإن المستخدم سيحافظ على مصدر الطاقة ولن تفرغ بطارية هاتفه المحمول .



الإنسان الآلي

الإنسان الآلي

الإنسان الآلي أو الروبوت:
عبارة عن أداة ميكانيكية
قادرة على القيام بفعاليات
مبرمجة سلفاً ويقوم
الإنسان الآلي بإنجاز
تلك الفعاليات إما
بإيعاز وسيطرة
مباشرة من الإنسان أو
بإيعاز من برامج حاسوبية
والفعاليات التي تبرمج
الإنسان على أدائها عادة
تكون فعااليات شاقة أو



خطيرة مثل البحث عن الألغام والفضاء الخارجي
وتنظيف الفضلات الناتجة في المفاعلات النووية تم تقديم
كلمة إنسان آلي لأول مرة في مسرحية الكاتب المسرحي
التشيكي كارل كابك عام ١٩٢٠. وكان عنوان المسرحية
وقتها (رجال أليون عالميون). وهي تعني في اللغة
التشيكية العمل الشاق رغم أن كارل هو أول من استعمل
هذه الكلمة، لكن ليس من اخترعها، بل أخوه جوزيف
الذي اشتقها مساعدة منه لأخيه من الكلمة التشيكية
"Robota" والتي تعني السُخرة أو العمل الجبري

من هذا التاريخ بدأت هذه الكلمة تنتشر في الكتب
وأفلام الخيال العلمي الأولى التي أعطت فكرة وتصور
علمياً عن هؤلاء الرجال الأليون الذين سيغزون العالم.
وأعطت أفقاً كبيراً ووعداً عظيماً للإنسان الأعجوبة
الذي سيتدخل في أمور كثيرة وأهمها الصناعة .



ظاهرة المد والجزر

هي ظاهرة طبيعية من مرحلتين تحدث لمياه المحيطات والبحار. مرحلة المد يحدث فيها ارتفاع وقتي تدرجي في منسوب مياه سطح المحيط أو البحر. ومرحلة الجزر يحدث فيها انخفاض وقتي تدرجي في منسوب مياه سطح المحيط أو البحر. وتنجم هذه الظاهرة عن التأثيرات المجتمعة لقوى جاذبية القمر والشمس ودوران الأرض حول محورها (قوة الطرد المركزية).

يحدث المد والجزر مرتين كل يوم "مرة كل ١٢ ساعة" لأن أجزاء سطح الأرض تمر في أثناء دورتها أمام القمر فيحدث المد في الأماكن المواجهة للقمر ثم لا يلبث أن يحدث الجزر عندما تبتعد هذه الأماكن عنه ويختلف ارتفاع المد باختلاف موقع القمر في مداره بالنسبة لكل من الأرض والشمس. في المحاق والبدر يعطو المد إلى أقصى دورته نظرا لوقوع الشمس والقمر في جهة واحدة وتبلغ قوة جاذبية القمر أقصاها عند ظاهرة الكسوف.

الفتى الشجاع

لنا فتى شجاع ... أحب كل الناس
وقدوسه سبيل ... توحيدة العباس

لا ما عرفت طولنا ... صوما من الطغاة
بمشتهم الإيمان ... السبر في حياتي

أنا أنا المجيد ... أعود إلى الخصال
ودائما أقول ... حيوا على الفلاح

يعرفني الجميع ... بالفارس الهمام
بالخلق الرفيع ... والعزم والإقدام

شعر : محمد جبار حسن
رسوم : مهنا حسن



شاعر العرب الأكبر

محمد مهدي الجواهري

إعداد: أثير محمد علي

شاعر عراقي شهير ولد في مدينة النجف في العراق سنة ١٨٩٩ و توفي في عام ١٩٩٧ وكان أبوه عبد الحسين علماً من علماء النجف، ترجع أصول الجواهري إلى عائلة نجفية عريقة، اكتسبت لقبها الحالي "الجواهري" نسبة إلى كتاب فقهي قيم ألفه أحد أجداد الأسرة وهو الشيخ محمد حسن الذنجي، وأسماه "جواهر الكلام في شرح شرائع الإسلام" ويضم ٤ مجلدات، لقب بـ "صاحب الجواهر"، ولقبت أسرته بـ "آل الجواهري" ومنه جاء لقب الجواهري. وخطاطه والده أن يحفظ في كل يوم خطبة من نهج البلاغة وقصيدة من ديوان أبي الطيب المتنبي. نظم الشعر في سن مبكرة وأظهر ميلاً منذ الطفولة إلى الأدب ودواوين الشعر، كان في أول حياته يرتدي لباس رجال الدين، واشترك في ثورة العشرين عام ١٩٢٠ ضد السلطات البريطانية

شاعر العرب الأكبر

لقب استحققه بجدارة في وقت مبكر حياته الشعرية، وارتضاه له العرب أينما كان وأينما كان شعره، رغم أن الساحة العربية كانت مليئة بالشعراء الكبار في عصره. فقد حصل على هذا اللقب عن جدارة تامة وإجماع مطلق



توفي الجواهري في إحدى مستشفيات العاصمة السورية دمشق عام ١٩٩٧ عن عمر يناهز الثامنة والتسعين عاماً، ونظم له تشييع رسمي وشعبي مهيب، ودفن في مقبرة الغرباء في السيدة زينب عليها السلام تغطيه خاوية العراق المنحوتة على حجر الكرانيت، وكلمات: يرقد هذا بعيداً عن نجلة الخير

من أبيات الشيرة

من أجمل القصائد التي قالها الشاعر في الحنين للوطن

حييتُ سفحك عن بعدٍ فحَيِّني

يا نجلة الخير، يا أمَّ البساتين

حييتُ سفحك ظمأنا ألود به

لود الحمائم بين الماء والطين

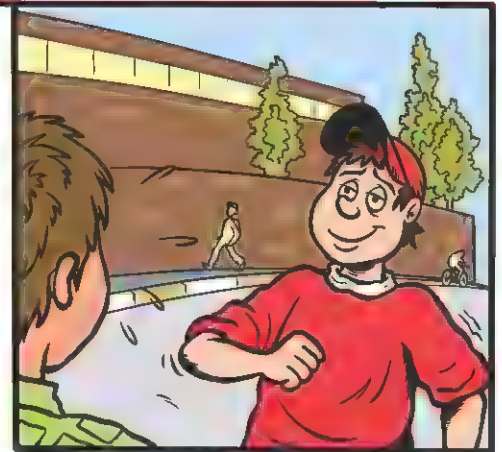
وفي قصيدة خاطب بها الامام الحسين (عليه السلام) قال :

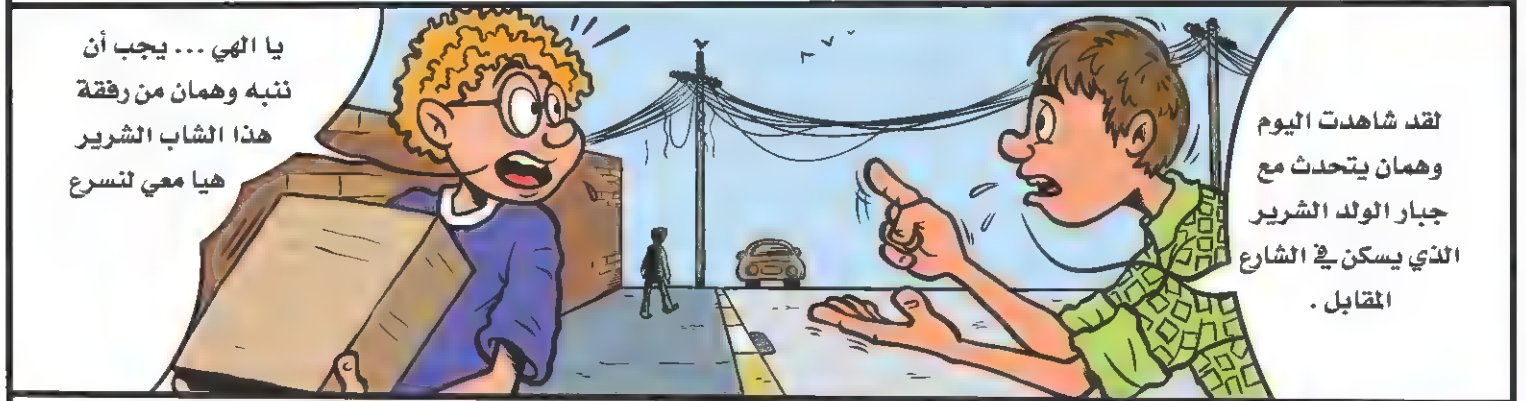
فداءً لثواك من مضجِعِ تدورُ بالإبلج الأروعِ

بأعبق من نفحاتِ الجنانِ روحاً، ومن مسكها أضوع

رثية خاتمة أبيات الشيرة

إن كان طال الأمدُ	فبعد ذا اليوم غدُ
أسبى ألقىكم مرهفة	وعزُّكم متقدُ
هبطوا كفتكم عبرة	أخبار من قدر قدوا
هبطوا فعن عرينه	كيف يذام الأمدُ
وئيرة بل جمره	ليعرب لا تخمدُ
أججها إياؤهم	والحر لا يستعبدُ
خفوا إلى الداعي	وفي الحرب جبالاً ركدوا
إياكم والذل إن	جرحه لا يضمدُ
كم جالب الذل على	للمرء حسام مغمدُ
زيدوا القاحاً حربكم	لعمل عزاتك دُ
وقتية على المنى	أو للنأي لا تشددوا
لا عاشن شعوب أهله	للبلاء هم مقيد





نهج البلاغة

إن نهج البلاغة أعظم أثر ظهر في القرن الرابع الهجري في كلام أمير المؤمنين عليه السلام، حيث كان هذا القرن بداية الغيبة الكبرى، حيث اهتمت الشيعة بتأليف الكتب لحفظ الميراث العظيم للأئمة عليهم السلام، قام الشريف الرضي بجمع نهج البلاغة حيث نظم نهج البلاغة على محاور ثلاثة :

١- **الخطب** : وعددها مائتان وتسع وثلاثون خطبة

٢- **الرسائل** : وعددها تسع وسبعون رسالة كتبت جميعها في زمان خلافته عليه السلام.

٣- **قصار الحكم** : وعددها أربعمائة وثمانون حكمة في موضوعات شتى. تمتاز كلمات الإمام أمير المؤمنين عليه السلام، منذ أقدم العصور بميزتين تعرف بهما، وهي :

أولاً : الفصاحة والجمال : حيث أن فصاحة أمير المؤمنين عليه السلام وجمال كلماته سحر كل عين طالعت كلماته وأطربت كل أذن سمعتها

ثانياً : الشمول والاستيعاب : فلكل أمة آثاراً أدبية يعتبر بعضها من نماذج العبقريات،



ولكننا نجد أن كل واحدة منها إنما هي في فن خاص من الأدب كالحكمة والموعظة، أو الحرب والحماسة، أو غيرها... ولكن ما يتميز به نهج البلاغة أن كلماته لا تنحصر بساحة واحدة، بل إنه صال وجال ببيانته في ميادين متعددة لا تجتمع في رجل واحد عادة وقد بين الكثير من الأدباء والعلماء ملازمتهم لهذا الكتاب طيلة حياتهم لما فيه من علوم وآداب لن يستغني عنها أحد .

وَصِيَّةُ الْإِمَامِ عَلِيِّ لَوْلَدِهِ الْإِمَامِ الْحَسَنِ

مِنْ الْوَالِدِ الْفَانِ، الْمَقَرُّ لِلزَّمَانِ، الْمُدَبِّرُ الْعُمَرُ، الْمُسْتَسْلِمُ لِلدَّهْرِ، الدَّامُ لِلدُّنْيَا، السَّاكِنُ
 مَسَاكِنَ الْمَوْتَى، الظَّاعِنُ عَنْهَا غَدًا، إِلَى الْمَوْلُودِ الْمُؤَمَّلِ مَا لَا يُدْرِكُ، السَّالِكِ سَبِيلِ
 مَنْ قَدْ هَلَكَ، غَرَضِ الْأَسْقَامِ، رَهِينَةِ الْأَيَّامِ، وَرَمِيَةِ الْمَصَائِبِ، وَعَبْدِ الدُّنْيَا، وَتَاجِرِ الْغُرُورِ،
 وَغَرِيمِ الْمَنَايَا، وَأَسِيرِ الْمَوْتِ، وَحَلِيفِ الْهُمُومِ، قَرِينِ الْأَحْزَانِ، وَنُصْبِ الْأَفَاتِ، وَصَرِيحِ
 الشَّهَوَاتِ، وَخَلِيفَةِ الْأَمْوَاتِ. أَمَّا بَعْدُ، فَإِنْ فِيمَا تَبَيَّنَتْ مِنْ إِدْبَارِ الدُّنْيَا عَنِّي، وَجُمُوحِ
 الدَّهْرِ عَلَيَّ، وَأَقْبَالَ الْآخِرَةِ إِلَيَّ، مَا يَزَعُنِي (يَمْنَعُنِي) عَنْ ذِكْرٍ مِنْ سِوَايَ، وَالْإِهْتِمَامِ بِمَا
 وَرَائِي، غَيْرَ أَنِّي حَيْثُ تَفَرَّدَ بِي دُونَ هُمُومِ النَّاسِ هُمْ نَفْسِي، فَصَدَقْتَنِي رَأْيِي، وَصَرَفْتَنِي
 عَنْ هَوَايَ، وَصَرَخَ لِي مَحْضُ أَمْرِي، فَأَفْضَى بِي إِلَى جَدٍّ لَا يَكُونُ فِيهِ لَعَبٌ، وَصَدَقَ لَا
 يَشُوبُهُ كَذِبٌ. وَوَجَدْتُكَ بَعْضِي، بَلْ وَجَدْتُكَ كُلِّي، حَتَّى كَأَنَّ شَيْئًا لَوْ أَصَابَكَ أَصَابَنِي،
 وَكَأَنَّ الْمَوْتَ لَوْ أَتَاكَ أَتَانِي، فَعَنَانِي مِنْ أَمْرِكَ مَا يَعْنِينِي مِنْ أَمْرِ نَفْسِي، فَكَتَبْتُ إِلَيْكَ
 كِتَابِي هَذَا، مُسْتَظْهِرًا بِهِ إِنْ أَنَا بَقِيتُ لَكَ أَوْ فَنَيْتُ. فَإِنِّي أُوصِيكَ بِتَقْوَى اللَّهِ أَيْ بَنِي
 وَلِزُومِ أَمْرِهِ، وَعِمَارَةِ قَلْبِكَ بِذِكْرِهِ، وَالْإِعْتِصَامِ بِحَبْلِهِ،

التأملات في الوصية

- ١. يقر الامام عليه السلام انه بعد ان استطلاع اخبار الدنيا ورأى أحوالها واخبار الماضين عنها**
قد وصل إلى قناعة انه راحل عن هذه الدنيا وكل من عليها سيرحل ولن يدوم فيها
شيء فكل من عليها سيفنى وينتهى.
- ٢. ان الساكنين اليوم في هذه الدنيا قد سكنوا في ما تركه السابقون لنا في هذه**
الحياة ونحن سنترك كل ما لدينا للذين سيأتون خلفنا فلنترك اثراً جميلاً
- ٣. ان المولود في هذه الدنيا لديه آمال كثيرة و اكد انه لن يحقق كل ما يتمنى**
فالدنيا دار اختبار وليست دار جزاء ووقتها قصير وجهد الانسان فيها محدود .
- ٤. ان الانسان سيسير كما البشر الذين سبقوه ويمر بتجاربههم ويتعرض لنفس**
اختباراتهم في هذه الحياة فعليه ان يقتدي بما فعله الصالحون للتخلص من حبال
الدنيا ومصائدها
- ٥. الانسان كائن ضعيف يضعف في بدنه عند المرض وتنكسر نفسه عندما يمر بهم**

الإحباط

ومشاعره وتطلق في الحياة سخطاً منه أو يحمله
أو يفقد تلقياً بحياته ومعداً ساعات ولحظات

الإحباط هو نفس الشعور بالخذل أو الخيبة من غير غضب
أو شعور بغيظ، شعور بالخيبة، شعور بالهزيمة
صرف انتباه) تنتج عن وجود عائق يحول دون إشباع
حاجة من الحاجات أو معالجة مشكلة من المشكلات لديك.
وهو الإحساس بعدم جدوى الحلول التي تمتلكها
والأس من التغيير وهذا متلف للأخلاق الإسلامية
فيجب علينا الاستعانة بالله الذي هو على كل شيء
قدير فحتى إن نفدت حلولنا فإن الله قادر على أن يبدل
الأوضاع بعد أن يختبر صبرنا وإخلاصنا في العمل
والإحباط قد يلعب دوراً مهماً في تحقيق الصحة
النفسية أو التحول بها إلى حالات المرض النفسي فهو
يعتبر من أهم العوامل المؤثرة على توازنك الشخصي.
وكلما كانت قواك أعظم وتماسك شخصيتك أمتن وأصلب
استطعت تحمل الإحباط وتأثرت في تجاوز عوائقه

وسيلة لتخطي الإحباط

استخدم نظام التهدة الفوري ... ويعتبر
نموذجاً عملياً للسيطرة على ضغوط العمل

السيطرة على الدهن ... راجع الموقف من
تأجيل التخلي، وتذكر قولك: لا

كل مشكلة توجد فرصة لاكتشاف حل المشكلة

يجب أن تتصور بأن ما تتولاه من العمل
له أهمية كبيرة في تحقيق أهداف العمل

ممن يفسد توجهه أو عقله، ولكن بتفكير إيجابي

لا تعط فرصة للشك بأن يتسلل إلى قلبك، وكن
على يقين بأن كل ما تتولاه من العمل يكون مثمرًا

اصبر على الإحباطات جميعاً.



هي مرحلة انتقالية بين مرحلة الطفولة ومرحلة الشباب التي تتميز بالاعتماد على الأبوين (وعدم النضج) ويرى العلماء أن هذه المرحلة تبدأ في الثانية عشرة من العمر وتستمر حتى بلوغ العام الحادي والعشرين، يمر الإنسان بمراحل مختلفة : نحو الطفولة ، المراهقة ، مرحلة الشباب ، والشيخوخة.

والمراهقة هي مرحلة وسطى بين الطفولة وعهد الصبا أي أنها مرحلة تخطي الطفولة لكن مع عدم الوصول إلى مرحلة النضج الكامل، ونجدها تتكون من ثلاث مراحل:-
ومرحلة المراهقة تطرأ فيها تغيرات كثيرة متسارعة ومتلاصقة من النمو والتغيرات الجسمانية والفسولوجية والاجتماعية وتحديات شخصية في طريق النمو والنضج، وسنقوم بسرد بعض هذه التغيرات

- ١- سن البلوغ: ١١ - ١٥ سنة.
- ٢- زيادة الوزن كبر حجم.
- ٤- ظهور الشعر في منطقة تحت الإبطين وفي جميع أنحاء الجسم.
- ٥- ظهور شعر اللحية والشارب.
- ٦- ازدياد في الطول والأطراف.
- ٧- خشونة في الصوت.
- ٨- ازدياد سمك الجلد وخشونته.
- ٩- نمو العضلات.
- ١٠- نمو العظام وازدياد كثافتها.
- ١١- تغيرات في الفم اللثة والأسنان ، بالنسبة للفتيان وجود بعض الرواسب الجيرية ، بروز الأسنان الدائمة كالأنياب والضررس وضررس العقل، ظهور بعض التهابات البسيطة لحدوث تغيرات هرمونية قليلة وتمر هذه الفترة في كثير من الأحوال دون أية أعراض مرضية في اللثة والغشاء المبطن للفم .

التغيرات الشخصية في سن المراهقة

[illegible]

الوركاء

موقع اثري قديم يقع على بعد ٣٠ كم شمال شرق مدينة السماوة وأن مدينة الوركاء الاثرية هي اقدم مدينة كبيرة في العالم اذ كان يعيش فيها نحو خمسين الف شخص على وفق نظام اقتصادي واداري متطور

وقد تم اكتشاف هذه المدينة قبل مائة عام خلال عملية تنقيب المانية في العراق وقد سميت مدينة كلكامش اذ اقترن اسمها باللمحة الخالدة وهي المدينة التي ولد فيها اول حروف الكتابة في التاريخ اما التسمية العربية الحالية الوركاء فهي تحريف للاسم السومري القديم اوروك وقد توالى على مدينة الوركاء حضارات مختلفة من السومريين فالأكديين فالبابليين فالكشيين الذين شيدوا فيها المعابد والقصور وتركوا فيها اثاراً من حضارتهم الزاهية وقد حكم الوركاء حضارات عدة منها الاشوريون والكلدانيون والفرس كما انشأ فيها الاغريق بنايات ومعالم ضخمة ومازالت بقاياها جاثمة فوق تلالها العالية.



حق الله

اهلا بكم اصدقائي الاحباء

إن من اعظم الحقوق علينا هو حق الله سبحانه وتعالى ويعني ان نؤمن بالله وان نعبد بصدق واخلاص ، وان لا نشرك بعبادته احدا ، فان عبادة غير الله عز وجل من الاصنام والاوثان ، ذل وعبودية لغير الله سبحانه وتعالى واذلال لكرامة الانسان وهي ما نهى عنها الاسلام ليبقى الانسان عزيزا كريما وقد وعد الله عز وجل جزاء ذلك ان يكفيننا اشرار الدنيا والاخرة لمن فعل هذا باخلاص ، فالله سبحانه وتعالى هو من خلقنا وتفضل علينا بجميع النعم فيجب ان نعبد ونشكره لان الله واحد احد لا شريك له قال تعالى ((قل هو الله احد ، الله الصمد ، لم يلد ولم يولد ولم يكن له كفوا احد))

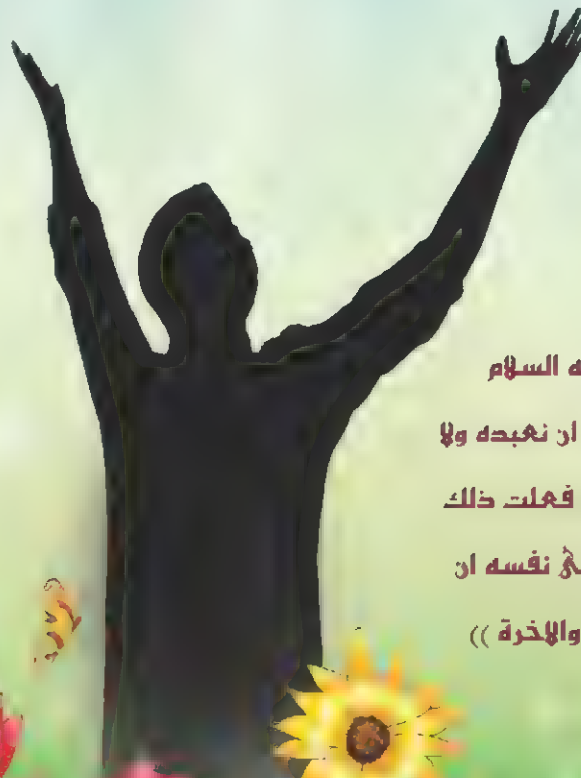
قال الامام السجاد عليه السلام

((اما حق الله الاكبر ان نعبد ولا

نشرك به شيئا ، فاذا فعلت ذلك

باخلاص جعل لك على نفسه ان

يكفيك امر الدنيا والاخرة))



ما هو التفكير؟؟؟

هو

مجموعة من العمليات يقوم بها العقل عندما يتعرض لمثير ما ، يتم استقباله عن طريق الحواس بغرض البحث عن حل لمشكلة او اتخاذ قرار او اصدار حكم ويعتمد على الخبرة .

مستويات التفكير

ميّز العلماء بين مستويين من التفكير هما :
التفكير الاساسي : وهو التفكير الذي يعتمد على عدد من المهارات الاساسية مثل المعرفة (اكتسابها وتذكرها) والملاحظة والمقارنة ، وهذه المهارات موجودة عند كل شخص ويستخدمها بطريقة عادية مثال : عندما يسأل الفرد عن رقم هاتفه فانه يجيب بصورة آلية ودون ان يشعر بالحاجة الى اي جهد عقلي .
التفكير المركب : هو عبارة عن مجموعة معقدة من عمليات التفكير التي تضم التفكير الناقد والتفكير الابداعي وحل المشكلات واتخاذ القرارات والتفكير فوق المعرفي .

اصناف التفكير

- ١- **التفكير الفعال** : وهو التفكير الذي يتوفر فيه شرطان :
 (أ) يتبع فيه أساليب ومنهجية علمية واضحة .
 (ب) يستخدم فيه أفضل المعلومات المتوفرة من حيث الدقة والوضوح .
- ٢- **التفكير غير الفعال** : وهو الذي لا يتبع فيه منهجية علمية ويبنى على افتراضيات وحجج غير صحيحة .

اهمية التفكير

التفكير مصدر العلم ، والعلم مصدر لتعديل سلوك الإنسان لذلك اختلف سلوك الإنسان عن سلوك الحيوان الذي لا يتغير ولا يتطور ، وكلما زادت معرفة الإنسان بالأشياء تغيرت نظراته إليها واختلفت ظروف الاستفادة منها ، فقد ينظر الإنسان العادي إلى قطعة من الصخر على أنها مجرد شيء لا يضر ولا ينفع ولكن العالم الجيولوجي يعتبرها سجلاً تاريخياً لعصور ماضية يكتشف من خلالها خصائص تلك العصور .

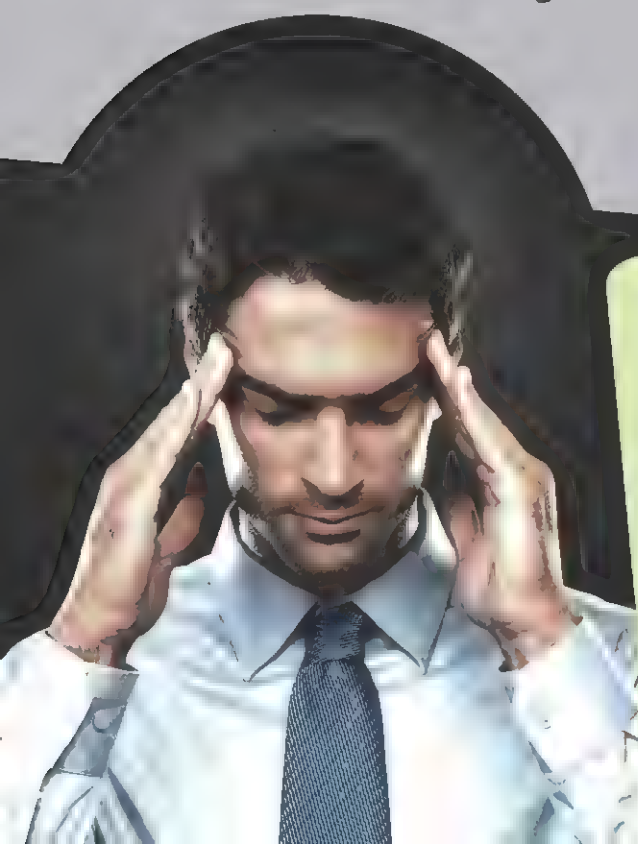
انواع التفكير

- ١- **التفكير الناقد** :
هو القدرة على تقييم الاعتقادات والحكم على المعلومات او هو الحكم على مدى مصداقية وقيمة وصحة شيء ما .
- ٢- **التفكير الابداعي** : هو النظر الى المألوف بطريقة غير مألوقة
- ٣- **حل المشكلات** : هو التفكير لايجاد حل لمشكلة ما ويعد المنهج العلمي لحل المشكلة أفضل طريقة لايجاد الحلول
- ٤- **اتخاذ القرارات** : تفكير يهدف الى اختيار أفضل البدائل المستندة الى القيم التي يؤمن بها متخذ القرار .
- و القرار الجيد هو قرار مدروس جيداً و اتخاذه يتطلب الكثير من التفكير
- ٥- **التفكير فوق المعرفي** : هو تفكير ينمو مع التقدم في العلم والعمر والخبرة ، ويستخدم الموارد المعرفية للإنسان بفاعلية و يعرف ببساطة على أنه "التفكير في التفكير" .

الاسلام والتفكير

وقد رَفَقَ قَتْلَ كَيْفَ قَدَرُ)
 وقد حطَّ الله من منزلة من لا يستخدم عقله وتفكيره قال تعالى : (ان شرَّ الدواب عند الله الصم البكم اللذين لا يعقلون) .
 فمن خلال هذه الايات المباركة نلاحظ ان الله سبحانه وتعالى حث المسلمين والمؤمنين على استخدام عقولهم في التفكير و الابداع .

امتدح سبحانه وتعالى الذين يفكرون ويستخدمون عقولهم للوصول إلى الحق قال تعالى : (وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ) وهم أصحاب العقول النيرة المفكرة .
 و قال تعالى : (وتلك الأمثال نضربها للناس لعلهم يتفكرون) وقال ايضاً : (انه فكَرَ



وقت الفراغ

من أكبر المشكلات التي يعاني منها الشباب في عصرنا هي " وقت الفراغ " ، وانها مشكلة عند الاطفال والمراهقين والشباب وحتى كبار السن فوقت الفراغ عند بعض الاشخاص نعمة لانه يعرف كيف يقضيه ولكن عند البعض الاخر فهو نقمة لانه لا يعرف كيف يقضيه وكيف يتخلص منه

ماذا نقصد بوقت الفراغ

هو تلك الاوقات التي لا يجد الانسان شيئاً يفعلها ولا يمارس ايّاً من النشاطات العلمية أو الادبية أو الثقافية أو الفنية أو الترويحية ، والانسان بطبيعته لا يستطيع العيش دون أن يتفاعل مع المحيط الخارجي الذي حوله ، فانه بحاجة لهذا التفاعل لاكتساب المعرفة أو للتسلية والترفيه ووقت الفراغ يمكن أن يستغل بطريقة ايجابية أو سلبية حسب طبيعة الشغل وما يشغل نفسه .

تغذية العقل

يرى مرتضى العظمي الكاتب والاعلامي ان أوقات الفراغ كنز ثمين يستطيع الانسان من خلاله بناء ثقافته الشخصية وتغذية عقله عبر قراءة الكتب المختلفة وحضور المنتقيات الثقافية والمشاركة في المسابقات الثقافية والرياضية والعلمية لتطوير امكانياته .

طلب العلم ، من خلال الدورات التطويرية والأساسية في اللغة العربية والانكليزية والقرآن الكريم وطلب العلم لا يتوقف عند الانتهاء من مرحلة من مراحل التعليم - تعلم بعض المهارات التي يحتاجها الشباب مثل الحاسوب ومهارات القراءة والكتابة ومهارات البحث . الاشراف في الاعمال التطوعية وخدمة المجتمع .

عباس محمد جعفر (١٥ سنة) يقول ليس لدي أوقات فراغ فأنا أعمل مع أحد أقاربي في العطلة الصيفية لأساعد أهلي في مصروف البيت وأوفر مصاريفي للسن الدراسية المقبلة.

ضربة كبيرة

عبد الله جعفر ياسين (١٧ سنة) أضرار وقت الفراغ تكون على الشباب اقسى وأعمق مما هي عليه على المجتمع كون الشاب في مرحلة نمو وتكامل الشخصية والتقصير فيها يبقّي آثارها لفترة طويلة جداً ربما تتعدى وجوده الدنيوي إلى وجوده الأخرى وهنا تكمن الخطورة .

استعد للسنة الدراسية المقبلة

علي حسين جمعة (١٧ سنة) يستفيد من أوقات العطلة في الاستعداد للسنة الدراسية المقبلة في الصف السادس الاعدادي لكي يستطيع أن يحرز معدلاً مرتفعاً يؤهله للقبول في كلية الهندسة ليحقق حلمه ويصبح مهندس صيانة الطائرات

أضرار وقت الفراغ

- الفراغ يدفع الشباب الى اللهو والعبث ويدفعهم الى سوء المرافقة ، وقد يؤثر عليهم ذلك بجعلهم يتميزون باللامبالاة والإهمال ، ومن ثم للانحراف والضيق . ووقت الفراغ أيضاً يدفع الشباب الى فعل أو التورط في الجرائم ، عدم استغلال وقت الفراغ بالأعمال النافعة يؤدي الى تأخر نضج الشباب جسمانياً وعقلانياً ونفسياً . ومن أهم أضرار وقت الفراغ هي الدخول في حالات الاكتئاب والأمراض النفسية والتي قد تعطل سير حياة الكثير من الشباب .

البزسيم

يعد البزسيم من أهم

محاصيل العلف وبالأخص لأبقار

الجليب. يستعمل أيضاً كنبات

مراعي وكعلف للمواشي.

ويحتوي هذا النبات على كميات كبيرة من الأملاح المعدنية والبروتينات والفيتامينات. ويستخدمه المزارعون في إنتاج التبن والعلف المخزن، كما يزرعونه كالأ للمراعي، ولتخصيب التربة وحمايتها من التعرية. ويزرعه بعض الناس داخل منازلهم، ويتغذون ببذوره المتبرعمة يحصل ارتفاع البزسيم الحجازي إلى أكثر من متر إذا لم يحشش وقد جرت زراعته منذ عهود ما قبل التاريخ. ويحتمل أن يكون أصله منطقة الشرق الأوسط. وتشير الرسوم على لوحات الأجر التي وجدت في تركيا إلى أنه محصول مهم للتغذية الأبقار في المنطقة، وذلك في حوالي القرن الخامس عشر قبل الميلاد. وانتقلت زراعته إلى اليونان بحلول عام ٤٩٠

قبل الميلاد، ولاحقاً إلى شمال إفريقيا وإلى الأقاليم التي تشمل ما يعرف الآن بإيطاليا وأسبانيا، وتنمو الآن برياً في أجزاء من إفريقيا وآسيا وأوروبا.

الجاموس

الجاموس من الحيوانات التي يرتبط وجودها ارتباطاً وثيقاً بالاهوار ، وبناءً على الدراسات الأثرية والتاريخية أثبتت التزامه ببيئة الاهوار منذ آلاف السنين ، كان حيواناً متوحشاً في السابق ، وقد دجنته القبائل السومرية قبل أكثر من خمسة آلاف عام كما دجنوا الثور الوحشي، وحتى الآن هو الرفيق الذي يصعب فراقه للكثيرين ممن يسكنون الاهوار، يعطي كميات وفيرة جداً من الحليب ولذلك فهو يحتاج إلى كميات غير قليلة من الغذاء ، حيث الحشائش والبردي، ويقضي معظم النهار غاطساً في الأنهار ، للتخفيف من درجة الحرارة تتم تغطية الجاموس بغطاء أسود أو بني داكن مع مرور العمر. وتحتوي الثيران القديمة على دوائر بيضاء حول عينيها. أما الإناث فيميل لون الغطاء إلى لون أكثر احمراراً. ويكون لون الجاموس من نوع الغابات بنياً محمراً وتكون قرونها منحنية للخلف للأعلى بشكل قليل. وتحتوي العجول من كلا النوعين على أغطية حمراء.



الشكر

لَنْ شُكْرًا لَا زَيْدٌ لَكَ

سورة إبراهيم - ٧

يضع الله تعالى قانوناً
(الشكر ينمي النعمة ويكثرها
ويجعلها تدوم) والشكر ليس كلمة
فقط وإنما هو الفعل ، أي أننا يجب أن
لا نستخدم النعمة التي يمنحنا الله
إياها في عمل سيء . ونستخدم كل ما
يعطينا الله في الخير فقط ، ونجعل
للفقراء والمحتاجين حصة من هذه
النعمة التي أعطانا إياها الله .



قال الإمام علي بن الحسين السجاد (عليه السلام)
١ - إن الله يحب كل عبده شكور
٢ - أشكركم لله أشكركم للناس



سأصل إلى العالمية

وإن لم يدعمني أحد

الملاكم الموهوب
الحسن عامر

طموحاتك

الملاكم الحسن عامر : سأصل إلى العالمية إن شاء الله وإن لم يدعمني أحد سارفع علم العراق وأكون سفيرا للعراق في تلك المحافل الدولية وهذا ليس جليد على الملاكم المر إلى فهو من أقوى وأشد الملاكمين في الفرة الآسيوية

مجلة حيدرة : في الافتتاح نطلب منك كلمة أخيرة ، تتمنى لك مستقلاً زاهراً مليء بالإنجازات

الملاكم الحسن عامر : أشكر مجلة حيدرة على رعايتها للموهوبين وتسهيل الضوء عليهم وأتمنى من كل الشباب والفتيات أن يبحثوا في دواخلهم كبحر والمواهب التي منحهم الله أيها فكل واحد منا لديه موهبة ، أنا عرفت موهبتي وأعمل على تطويرها وأتمنى لهم أن يتعرفوا على مواهبهم ويطوروها لخدمة عراقنا الحبيب

ضمن سلسلة اللقاءات التي تجريها مجلة حيدرة بالفتيان الموهوبين والكفاءات الشبابية الواعدة التي موّلت مجلة حيدرة بالفتى الموهوب (الحسن عامر) وهو من مواليد ٢٠٠٢ المصنف الثاني متوسط في مدرسة الشهيد أبو العالي والذي قد خصه الله بموهبة كبيرة في رياضة الملاكمة حيث بدأ في عائلة تعشق هذه الرياضة حيث مارسها والده وأعمامه وهم من يدعموه اليوم في وزن ٤٨ ، يلعب لنادي العراق في فريق الملاكمة وحاصل على مراكز متقدمة في مجموعة بطولات على مستوى الفرات الأوسط وبطولات القطر مجلة حيدرة : كم ساعة تتدرب يوميا وكيف تنظم وقتك مع الدراسة

الملاكم الحسن عامر : تتدرب ساعتين يوميا وأنا انظم وقتي جيدا بحيث لا تؤثر على دراستي ومستواي الدراسي جيد جدا مجلة حيدرة : منذ متى وأنت تتدرب على الملاكمة أنا أمارس الملاكمة منذ سنة تقريبا لكنني اشتغلت منذ طفولتي وللمجرة وجودي على الحلبة الشعر التي حققت أحد أحلامي

من يدعمك في الوصول لهذا ، أبي يدعمني وهو يحب الملاكمة كثيرا وقد كان ملاكبا سابقا ومدربا يدعمني الأستاذ الكبير محمد صاحب وهو من اكبر المدربين في العراق ومثل العراق في الكثير من الدول فهو دائم التشجيع لي ويؤكد بان لي امكانيات عالية ومستقبل مليء بالإنجازات وكذلك رئيس الاتحاد الأستاذ رياض شاكر هو من اكبر الداعمين لكل الملاكمين وجهوده كبيرة في صناعة جيل قوتي من الملاكمين العراقيين بالرغم من تدني امكانيات الاتحاد المادية وغياب الدعم عنه مجلة حيدرة : كيف يتصرف معك اصداقاتك في المدرسة

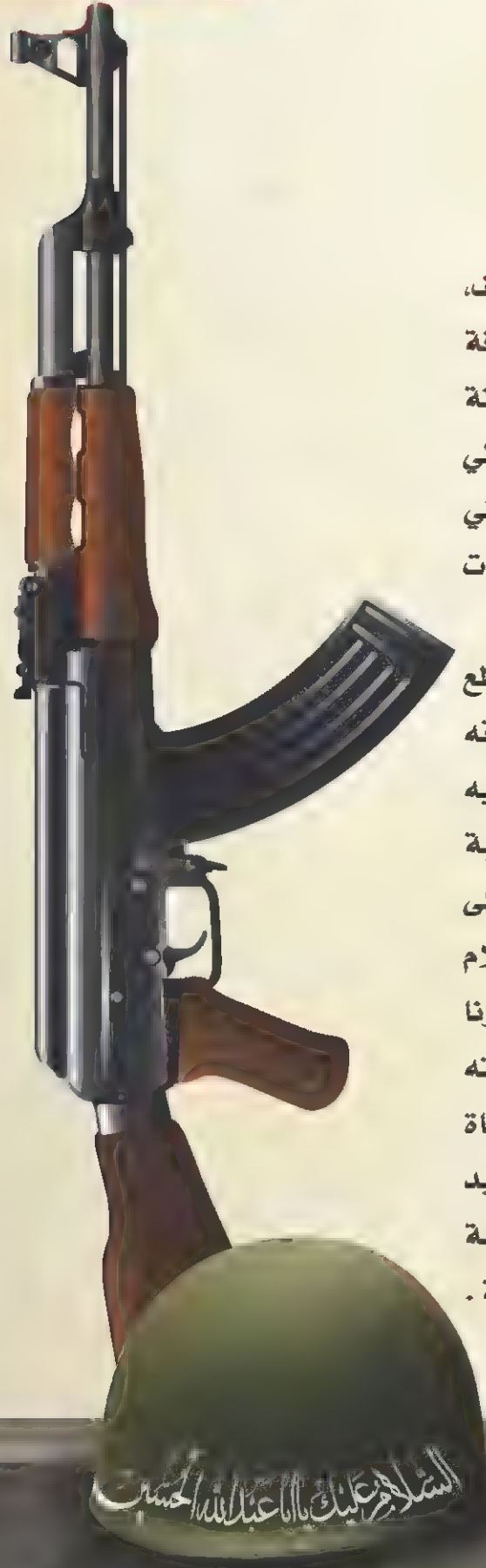
الملاكم الحسن عامر : في المدرسة أنا طالب عادي واصداقاتي لا يعلمون بموهبتي فأنا متواضع ولا أحب التفاخر بينهم مجلة حيدرة : إلى أين تريد أن تصل وما هي





الشهيد

طه أحمد هنون



الشهيد (طه أحمد هنون)

مواليد : ١٩٨٦

من مواليد و سكنة محافظة كربلاء المقدسة

فارساً عشق الشهادة مُذ رأت عينيه راية الحسين عليه السلام ترفرف، وأخبره أباه انها راية رفض الظلم راية الاحرار التي ستبقى مرفرفة طالما ان هنالك ظالمين ، هو بطلاً من أبطال لواء علي الأكبر التابع للأمانة العامة للعتبة الحسينية المقدسة المتشكل بعد فتوى الجهاد الكفائي التي أطلقها سماحة اية الله العظمى السيد علي الحسيني السيستاني دام ظله الوارف لردع عصابات داعش الارهابية التي احتلت محافظات عراقية .

سقط مضرّجاً بدمه وهو يُدافع عن بلده وتربته الغالية في قاطع عمليات صلاح الدين ضمن عمليات تحرير يبجي بعد أن سطر مع رفاقه المجاهدين بطولات رائعة مستلهمين من ثورة الإمام الحسين (عليه السلام) العزيمة والثبات. ينتمي الى لواء علي الأكبر التابع للعتبة الحسينية المقدسة، ذهب وهو يعلم انه لن يكون الشهيد الاخير على درب مقاومة الظالمين . هذا النهج الذي أسس له الإمام علي عليه السلام حينما أوصى ولديه الحسن والحسين عليهم السلام قائلاً : « كونا للظالم خصماً وللمظلوم عوناً » وقد أسس له الامام الحسين مدرسته العملية في واقعة الطف حينما قال «اني لا أرى الموت إلا سعادة والحياة مع الظالمين إلا برماً» نعم انه درب السعادة الابدية التي يدخلها الشهيد من أوسع ابوابها فيكون شقيقاً لأهله وأحباءه واقفاً على ابواب الجنة وقد غفرت له كل ذنوبه وقد منحه الله سبحانه وتعالى حق الشفاعة .

كرة السلة

Basketball

هي رياضة جماعية يتنافس فيها فريقان يتألف كل منهما من خمسة لاعبين نشيطين يحاول كلاهما إحراز نقاط عبر إدخال الكرة في سلة الفريق الخصم التي ترتفع عن الأرض بمقدار ٣ أمتار حيث يفوز الفريق الذي يتمكن من إحراز عددٍ من النقاط أكبر من تلك التي يحرزها منافسه في نهاية المباراة وهكذا ولا يُسمح بأي احتكاك بدني يعرقل أي لاعب من الفريقين، وهناك قيود مفروضة على كيفية التعامل مع الكرة تُعرف باسم (مخالفات قواعد اللعب) . عند ارتكاب اللاعب خمس مخالفات يطرد مباشرة من المباراة ويعوضه لاعب آخر من الفريق نفسه. وبمرور الوقت، تطورت لعبة كرة السلة لتشتمل على طرق لعب فنية شائعة تتعلق بتصويب الكرة وتمريرها والمراوغة بها، إلى جانب مراكز اللاعبين والخطط الدفاعية والهجومية. فعادة ما يلعب أطول لاعبي الفريق في مركز الوسط أو في أحد مركزي الهجوم، أما اللاعبون الأقصر طولاً أو الذين يتميزون

الإصابة عبارة عن تعرض أي جزء من أجزاء الجسم الى مؤثر خارجي (صدمة) او داخلي (وظيفي) كفقدان السوائل والإرهاق وتجمع حامض اللاكتيك، او مؤثر ذاتي كالإحماء غير الكافي والأداء غير الفني، مما يحدث تغيرات تشريحية فسلجية تؤدي الى تعطيل وظيفة ذلك العضو المصاب جزئيا او كليا وبصورة دائمة او مؤقتة.

الاسس عافاة الأولوية باستخدام طريقة

١. **الراحة:** ايقاف اللاعب عن اللعب مباشرة لمنع حدوث أي مضاعفات مع التهدة النفسية.
٢. **تبريد المنطقة المصابة** وذلك باستخدام الماء البارد او جريش الثلج لمنع زيادة النزف والسيطرة على الورم وتخفيف الالم.
٣. **محاولة ربط المنطقة المصابة** مع عدم تحريكها خشية حدوث مضاعفات.
٤. **رفع المنطقة المصابة** بعيدا عن مستوى القلب للمساعدة في تقليل ضخ الدم الى المنطقة المصابة.

الشعور بالنقص

Feelings of inferiority

إعداد : الباحثة الاجتماعية سناء وهب الربيعي



م.ع (١٧ سنة) من محافظة بابل: مشكلتي هي أنني أشعر بالنقص حينما أجلس مع الآخرين، فأشعر أن كلامي ممل ولا يجدر بالآخرين سماعه، وبذلك أفقد الثقة بنفسني، فما هو الحل في نظركم للقضاء على هذا الشعور؟

حل المشكلة

حالة الشعور بالنقص حالة عامة يحس بها كل إنسان بنسبة معينة، فيشعر بالاضطراب النفسي والشعور بالارتباك، حينما يكون في موقف المواجهة مع الآخرين. وأهيب بك حرصك على نفسك بالتوجه إلينا وطرح المشكلة على هذه النافذة الصغيرة، ونصحك أولاً أن تنسى











المواقف المحرجة التي مررت بها، وأن تتخلص من التجارب الفاشلة التي حدثت سابقاً، وأن تنطلق من جديد وتكون على يقين من أن الله (تبارك وتعالى) لم يخلق أحداً على الأرض إلا وله نفس القدرات والإمكانات والملكات التي لدى الآخرين، وقد يتميز ويتفوق عن غيره في بعض الجوانب العملية والحياتية، وليس عليك سوى إخراج هذه القدرات والإمكانات والملكات وشحذها وتنميتها. يجب عليك تذكر عدد المواقف التي نجحت بها ولا تسمح لعكسها أن تغزو ذاكرتك أبداً، وأن تبذل قصارى جهدك إلى مواجهة المشكلة بطريقة إيجابية، بالقراءة المتنوعة والاستماع إلى المحاضرات النافعة ومتابعة الأخبار العامة ليتكون لديك رصيد من المعرفة، فتسد نقصك بالتفوق والنبوغ في المجالات المهمة من شخصيتك. حاول جاهداً أن لا تنظر إلى نفسك بأنها أقل شأنًا وأحط قدرًا عن غيرها، وابذل سعيك في اكتشاف الجوانب المهمة في شخصيتك واعمل على تنميتها تدريجياً، وتدرع بالصبر والجهد من أجل مستقبل أفضل، ولا تقارن نفسك بالآخرين فكل منا وهبه الله مواهبه وإمكاناته الخاصة به.

إذا كنت تعاني من مشكلة
أو متضايق من إحساس أو فرد ما
أكتب لنا واطرح مشكلتك على
متخصصين وإيجاد الحل
Viber : ٠٧٧٢٣٣٥١٣٣٣
شبكة الكفيل العالمية
فيسبوك: مجلة حيدرة

رياضية فكرية

فواكه واعداد

عين الأعداد التي تدل عليها
الفواكه الموجودة في المربعات
مستعينا بالمجموع الموجود في
الأسفل واليمين.

			١٥
	٧		٢٨
			٢٩
٢٨	٢٨	١٦	

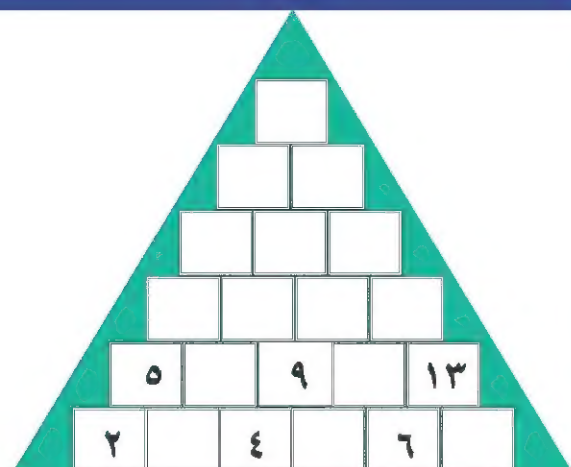
فكر مع الاعداد

ضع الاعداد من (١٠-١٨) في المربعات
الموجودة دون تكرار أي عدد بحيث
يكون مجموع كل صف عمودي أو
أفقي مساوي للمجموع في أسفل ويمين
الجدول..

			٣٨
١٢	١١	١٧	٤٠
			٤٨
٣٨	٤٠	٤٨	

هرم الارقام

ضع العدد المفقود في المربع الابيض .
بحيث يكون العدد الموجود في اي مربع
يساوي حاصل جمع العددين الواقعين
في المربعين اللذين يقعا أسفله



١- من سور القرآن الكريم.

۲۔ حرف عطف (معکوس) + تجده فی (صابر)۔

٣- تجده في (بصل) + هرب.

۴۔ مجال۔

۵- رداء.

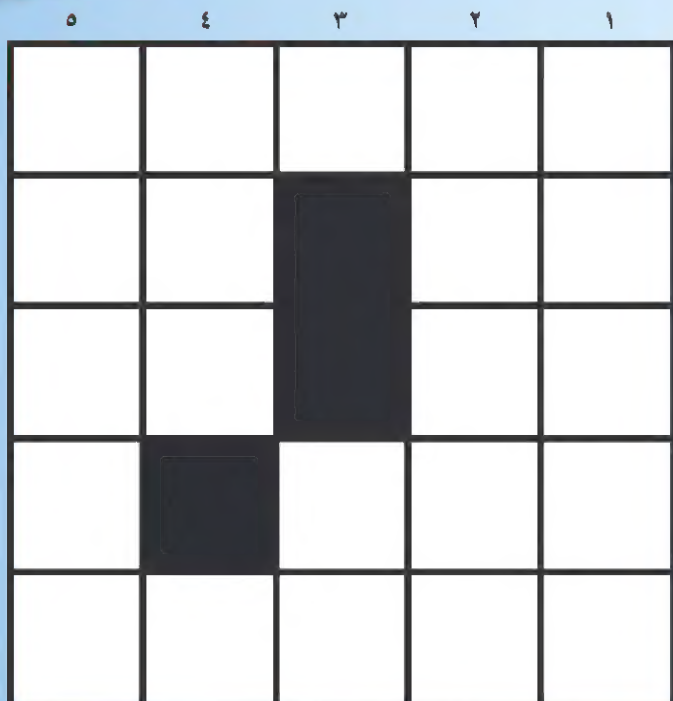
۱۔ مجموع (معکوس)۔

٢- أول قاتل على وجه الأرض.

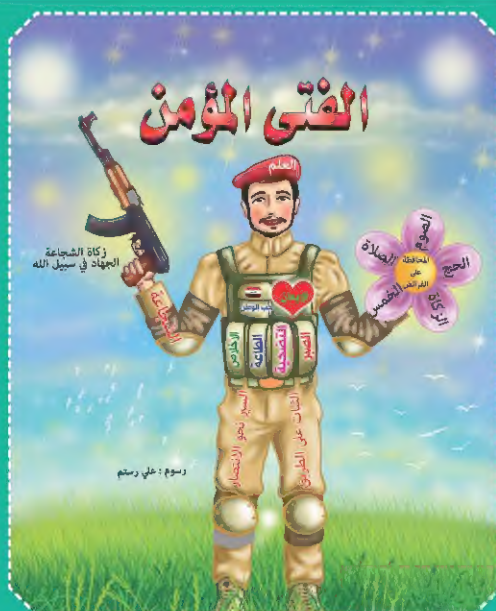
۳- تجده في (زلازل) + هرب.

٤- من أوصياء الله.

۵۔ مصباح۔



هناك عشرة فوارق في الصورتين حاول إيجادها



انقل عود ثقاب واحد فقط الى
المكان المناسب لكي تصبح عملية
حسابية صحيحة

يمكنكم ارسال مشاركاتكم او
مقترحاتكم عن طريق :
فيسبوك

facebook:
شبكة الكفيل العالمية

فايبر
Viber: ٠٧٧٢٣٣٥١٣٣٣
اتصال

اتصل بنا : ٠٧٦٠٢٣٢٦٦٨٠

احصل على مجلتك من مبيعات قسم الشؤون
الفكرية والثقافية :

١- مركز البيع المباشر (بين الحرمين الشريفين)

قرب باب الامام الحسن (عليه السلام)

٢- مركز البيع المباشر (شارع العلقمي)

٣- مركز البيع المباشر

معهد القرآن الكريم

مقابل باب الامام موسى الكاظم (عليه السلام)

٤- حمل المجلة الكترونيا عن طريق شبكة

الكفيل العالمية



((بالكفيل ننشئ جيلاً قيادياً مبدعاً))

يسر وحدة الأنشطة والمخيمات - مخيمات اشبال الكفيل أن تعلن

للأشبال الكرام عن فتح باب التسجيل في المخيمات الكشفية وباقي

الفقرات الخاصة بكشافة أشبال الكفيل :

(القرآن - الروايد - المسرح - الرياضة) فعلى من يرغب بالانضمام

الاتصال بالارقام التالية : ٠٧٦٠٢٣٢٦٦٩٠

